

STAGE SYSTEMA

Samedi 20 novembre 2010

Dojo Cercle d'Arts Martiaux Maconnais
7, rue du Commandant Jean Dagnaux 71000 MACON

14h00 à 17h00

Stage ouvert à toutes et à tous.



Thèmes : destructurer

détruire la structure de l'adversaire avec un minimum d'effort, comprendre la mécanique articulaire.

Chaussures à semelles propre, ou pieds nus.

**Participation : 20 € élèves du club
30 € extérieur**